

# Koken volgens de Vegachecklist

*Gezond, volwaardig en lekker*



Bij het bereiden van een gezonde, volwaardige en lekkere maaltijd zonder vlees of vis, is de Vegachecklist een goed hulpmiddel. De checklist is een manier om te kijken hoe je een uitgebalanceerde vegetarische maaltijd samenstelt. De checklist bevat een stappenplan voor de opbouw van een vegetarische maaltijd. Zo komen de juiste voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en eiwitten op het menu te staan. Het is bedoeld als leidraad en niet als vast stramien. De checklist is toe te passen op een maaltijd die is samengesteld uit meerdere gerechten, of op één gerecht. Het uitgangspunt in deze checklist is een vegetarisch samengestelde maaltijd. De kant-en-klare vleesvervangers worden buiten beschouwing gelaten. Deze zijn meer van toepassing in een vlees-vervangende-maaltijd.

## Hoe te gebruiken?

Op de voorkant van checklist staan zes stappen om te komen tot een uitgebalanceerde maaltijd. Deze stappen worden hier en op [www.vegachecklist.nl](http://www.vegachecklist.nl) uitgelegd. Op de achterkant van de checklist staan voorbeelden van ingrediënten die je in de maaltijd kan gebruiken. Begin met het kiezen van de ingrediënten: wat heb je in huis, waar heb je zin in, wat heb je gezien op televisie of internet. Bepaal vervolgens daarbij de bereidingswijzen. Het kan ook andersom: toets de maaltijd of het gerecht dat je in gedachten hebt aan de checklist en voeg toe wat ontbreekt.

### Stap 1 Kies een groente: let op kleur, seizoen en vorm

*Maakt 50% deel uit van de maaltijd/gerecht.*

Kies minimaal drie groenten van het seizoen. Let daarbij op kleur, consistentie en vorm. Een handige manier om groenten uit te kiezen is om naar de groeiwijze te kijken. Zo kies je de verschillende delen van de plant. Neem een wortelgroente, een blad-stengelgroente en een bloem-vruchtgroente. Kies twee of drie soorten groenten. Hierdoor wordt de maaltijd qua kleur, smaak en vorm in balans gebracht. Daarbij bevat elke groente weer andere voedingsstoffen en zal deze gevarieerde combinatie zorgen voor een goede verzadigings- en voedingswaarde. Kijk op de checklist voor een overzicht van groenten volgens deze indeling.

### Stap 2 Kies een graan

*Maakt 20% deel uit van de maaltijd/gerecht*

Een graan gebruiken betekent niet dat het altijd gaat om de volle graankorrel. Je kunt kiezen voor hele rijst of quinoa als bestanddeel van de maaltijd, of maak gebruik van havervlokken of gerstemeel. Maar ook deegwaren van andere granen dan tarwe zijn aan te bevelen, zoals udon, soba of rijstnoodles. Gerechten op basis van brood zijn hier ook toepasbaar. Er is keuze genoeg uit de diverse graansoorten: tarwe, haver, rogge, gerst, gierst, kamut, spelt, rijst, mais, boekweit, quinoa of amaranth.

### Stap 3 Kies peulvruchten en/of ander soort eiwitproduct

*Maakt 20% deel uit van de maaltijd/gerecht*

Kies uit één of meerdere producten, zoals peulvruchten (twee tot drie keer per week is voldoende), noten, zaden of pitten, eieren, tofu/tempeh, seitan of zuivel (behalve slagroom, crème fraîche en zure room dit levert vet, geen eiwit). Wanneer een bepaald graan wordt gecombineerd met een bepaalde peulvrucht, passen de eiwitten goed bij elkaar en ontstaat er een volwaardig aanbod van aminozuren. Kijk in de tabel voor de beste granen/eiwitcombinaties. Het betekent niet dat granen altijd gecombineerd moeten worden met een peulvrucht om aan een goede hoeveelheid eiwit in de maaltijd te komen. Alleen een graan (óf een peulvrucht) behoort ook tot de mogelijkheden. In een vegetarische maaltijd kunnen het beste meerdere eiwitcomponenten gebruikt worden. Bij voorkeur zowel plantaardige als dierlijke eiwitbronnen. Denk dan aan yoghurt en linzen in een maaltijd, ei en

quinoa of kaas en cashewnoten. Door zowel een dierlijk eiwit als een plantaardig eiwit in één maaltijd te gebruiken komt dat de verzadigings- en voedingswaarde ten goede.

<b>Graan / peulvrucht</b>	<b>Voorbeeld</b>
Tarwe + erwten	Ravioli met doperwten-muntvulling
Rijst + sojabonen	Basmatirijst met gefrituurde plakjes tempeh
Gerst/gort + kikkererwten	Gerstrisotto met een salade met kikkererwten
Gierst + linzen	Gierstkoekjes met rode linzensaus
Rogge + adukibonen	Soep van adukibonen ,cruesli van roggevlokken in een dessert
Haver + bruine bonen	Havervlokken als deeg van een hartig taartje plus bonenstoofpot van bruine bonen
Maïs/polenta + witte bonen	Gebakken polentablokjes met een favetta van witte bonen
Boekweit + kapucijners	Boekweitpannenkoekjes met kapucijnercrème
Kamut/spelt + nierbonen	Speltspaghetti met nierbonen balletjes

#### **Stap 4. Kies een vet**

*Maakt 5% deel uit van de maaltijd*

Voor de smaak en verzadigingswaarde is het nuttig om goede vetten te gebruiken. Goede vetten zijn roomboter, ghee (geklaarde roomboter), kokosvet, olijfolie, sesamolie, noten-oliën, zaden&pitten-oliën.

<b>Koud gebruiken</b>	<b>Warm gebruiken</b>
Lijnzaadolie	Ghee, geklaarde roomboter
Notenolie	Roomboter
Tarwekiemolie	High Oleïc zonnebloemolie
Zonnebloemolie	Sesamolie
Pompoenpitolie	Olijfolie
Druivenpitolie	Kokosvet/olie

#### **Stap 5. Kruiden en specerijen**

*Maakt 5% deel uit van de maaltijd*

Door de juiste hoeveelheid en soorten kruiden en specerijen in een gerecht te gebruiken, ontstaat er een specifieke smaak. Zonder vlees of vis in een gerecht is het iets meer zoeken om de smaak rond te krijgen. Met name de umami kan een gemis in smaak zijn. Umami is het Japanse woord voor smakelijk. Naast zoet, zout, bitter en zuur is umami de vijfde smaak. Termen als hartig, vleessmaak en bouillonachtig kunnen de umamismaak omschrijven. Er zijn diverse vegetarische producten die voor goede umami kunnen zorgen. Kijk op de checklist voor de vijf-smakencirkel: daar staan ook de ingrediënten die de umami-smaak hebben. Gebruik de vijf-smakencirkel om de gerechten met de diverse smaakmakers in balans te brengen. Zorg dat alle vijf de smaken in het gerecht voorkomen.

#### **Bereidingswijze**

Let hierbij op temperatuur, consistentie en vochtigheid. Denk dan aan warme of koude gerechten, korrelig of glad, droog of vochtig. Bereid, om de maaltijd aantrekkelijk te maken, verschillende onderdelen van de maaltijd op verschillende manieren.

#### **Stap 6. Aandacht**

*Maakt 100% deel uit van de maaltijd!*

Als je een maaltijd bedenkt, producten inkoopt en kookt met aandacht, dan is dat zeker te proeven. Wanneer je met aandacht en een goed humeur kookt zullen je disgenoten dat zeer waarderen!